Аннотация к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Равновесие»

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Равновесие» имеет **социально-педагогическую направленность** с элементами психолого-педагогической поддержки. Программа ориентирована на развитие мягких навыков (soft skills), жизнестойкости и ресурсности подростков **10–17 лет** (5–11 классы). Актуальность программы обусловлена беспрецедентным информационным давлением, размытостью ценностных ориентиров и высоким темпом социальных изменений, с которыми сталкивается современное подростковое сообщество. Программа восполняет дефицит практических инструментов для преодоления возрастных кризисов, предлагая подростку «рычаги управления» собственной жизнью.

Отличительные особенности: практико-ориентированность (минимум теории, максимум прикладных техник), возрастная адаптивность (вариативность содержания для трёх возрастных подгрупп), рефлексивная среда (безопасное пространство, где нет «плохих» и «правильных» ответов), модульность.

Цель программы: повышение психологической культуры и жизнестойкости подростков, формирование ответственного, позитивного отношения к жизни и кризисам, повышение учебной мотивации.

Задачи: обучение приёмам саморегуляции и релаксации; развитие эмоциональной устойчивости и коммуникативных навыков; формирование позитивной «Я-концепции»; понимание алгоритмов поведения в трудных ситуациях; освоение техник целеполагания (SMART) и поиска личностного смысла в образовательной деятельности.

Формы работы: тренинговые упражнения, ролевые игры и театральные этюды, анализ кейсов, проектная и исследовательская деятельность, рефлексивные практики (дневники достижений, круглые столы).

Ожидаемые результаты: сформированная позитивная «Я-концепция», эмоциональная устойчивость, ответственная жизненная позиция, владение навыками саморегуляции, развитые коммуникативные умения, знание алгоритмов поведения в трудных ситуациях и позитивных примеров преодоления кризисов.

Срок реализации – 1 год. **Режим занятий:** 1 раз в неделю. Программа предназначена для организации внеурочной деятельности обучающихся основного общего образования